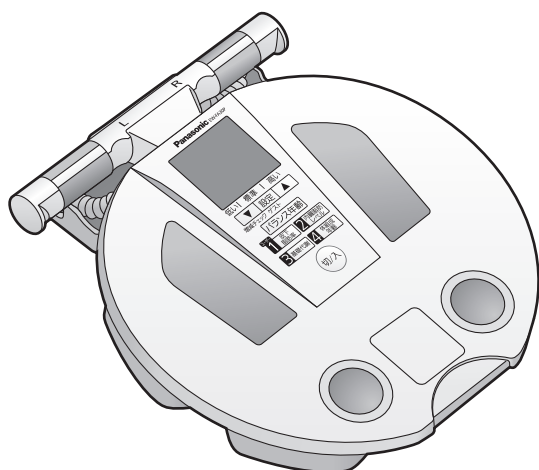
Panasonic®

取扱説明書

家庭用 体組成バランス計

品番
EW-FA30P

もくじ

安全上のご注意 2
●測定前の準備……3

各部のなまえ 4

準備 5
●乾電池を入れる……5
●本体を設置する……5
●お住まいの地域を設定する……5
●ユーザーデータを登録する……6
●ユーザーデータの変更と消去……7

使いかた 8
●体重、バランス年齢、体組成を測定する…8～9
●測定結果を確認する……10
●増減をチェックする……11～12
●体重だけを測定する……12
●手電極部を収納する……12

アドバイス 13
●コラム……18
●体組成バランス計　結果のみかた……19

お知らせ 19
●故障を防ぐために……19
●Q&A(よくあるご質問)……20
●定格・仕様……20
●こんな異常を感じたら……21
●保証とアフターサービス……22
●保証書……裏表紙

●このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
●**ご使用前に「安全上のご注意」(2～3ページ)を必ずお読みください。**
●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、
取扱説明書とともに大切に保管してください。

保管用

保証書付き

W903040023　B0208-2078
Printed in China

安全上のご注意

※ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
※ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を、「危険」「警告」「注意」の３つに区分しています。
※安全上の注意についての詳細は各ページにのせています。

いずれも安全に関する重要な内容ですので必ず守ってください

危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

絵表示の例

⃠記号は、禁止の行為であることを告げるものです。（左図の場合は分解禁止）

●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。（左図の場合は必ず守る）

⚠危険

禁止	●下記のような医用電気機器との併用は絶対にしない。 （1）ペースメーカー等の体内植込み型医用電気機器 （2）人工心肺等の生命維持用医用電気機器 （3）心電計等の装着型医用電気機器 上記機器が誤動作をおこし、事故や身体への著しい障害をまねくおそれがあります。

⚠警告

必ず守る	●減量や運動療法などのために本器を目安に使う場合は医師か専門家の指導を受ける。 自己診断は健康を害する原因になります。
禁止	●タイルなど、すべりやすいところで使用しない。 ●本体の端部や、操作部、液晶表示部にのらない。 ●本体に飛びのったり、跳ねたりしない。 ●体がぬれたままで使用しない。 すべって転倒し、けがをする原因になります。
分解禁止	●絶対に改造しない。また、ご自分で分解したり、修理をしない。 事故や、トラブル、故障のおそれがあります。

⚠注意

必ず守る	●体の不自由な方が使用するときは、周りの方が注意する。 守らないと踏み外し、けがの原因になります。 ●コードが首にからまないように注意して使用する。 守らないと事故やけがのおそれがあります。
禁止	●業務用（病院など）には使用しない。 本器は家庭用です。業務用に要求されている機能は備えていません。 ●本体の周囲のすき間や穴から、指や針金などを差し込まない。 けがや故障の原因になります。 ●乳幼児が触らないように保管する。 守らないと事故やけがの原因になります。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

お願い

- ●マイクロ波治療器や携帯電話などを本体近くで使用しないでください。
- ●湿気の多い場所、水のかかる場所、直射日光のあたる場所、空調機の風が直接あたる場所や火気のそばには置かないでください。
- ●体組成を測定するときは、素足でのってください。
- ●体組成と体重を測定する目的以外には使用しないでください。
- ●手電極部のコードを破損するようなことはしないでください。
（傷つけたり、加工したり、他の熱源に近づけたり、ねじったり、過度に引っ張ったり、重いものをのせたりしない）
- ●本製品は精密機器です。落としたり、振動を与えたり、強いショックを与えないでください。
- ●畳やじゅうたんなどの柔らかい床面で使用しないでください。
- ●平らな床面で使用してください。

測定値に誤差が出る場合・測定の範囲について

- ●本製品では9才以下および81才以上の方の体組成は測定できません。
- ●本製品では17才以下の方の内臓脂肪レベル、体組成年齢、基礎代謝、筋肉レベル、皮下脂肪率は表示されません。

	9才以下	10才～17才	18才～80才	81才以上
体重	○	○	○	○※5
体脂肪率	年齢入力できません※1	○	○	年齢入力できません※2
バランス年齢	年齢入力できません※1	○	○	年齢入力できません※2
そのほかの体組成	×※4	×※3	○	年齢入力できません※2

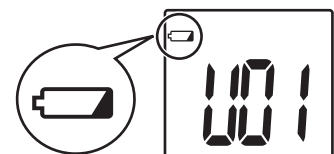
※1　9才以下の方が測定したい場合は年齢を10才と登録して測定してください。
※2　81才以上の方が測定したい場合は年齢を80才と登録して測定してください。
※3　10才～17才の方は体重・体脂肪率・BMI・バランス年齢のみ測定できます。
※4　9才以下の方は体重のみ測定できます。
※5　81才以上の方は体重のみ測定できます。

- ●次のような方は本来の測定値と大きな差がでることがあります。
（日々の変化をチェックする目的でお使いください）
成長期の児童／高齢者や閉経以降の女性／むくみのひどい人／妊娠中の人／風邪などで発熱中の人／
人工透析患者／骨の密度が非常に低い骨粗しょう症患者／ボディビルダーやスポーツを職業にしている人
（それに近い人も含む）
- ●次のようなときは本来の測定値と大きな差がでることがあります。
水分の摂取や入浴などによって、体脂肪率・筋肉レベルの測定に差がでます。
激しい運動直後／寝起き／多量の飲酒後／サウナや入浴直後／肌が乾燥しているとき／下痢や体調の悪いとき／かかとの表面が固い（角質層）状態のとき／多量の水分摂取後や食事後／測定場所の気温が極端に高いとき（または低いとき）／測定場所の湿度が極端に高いとき（または乾燥しすぎているとき）

測定前の準備

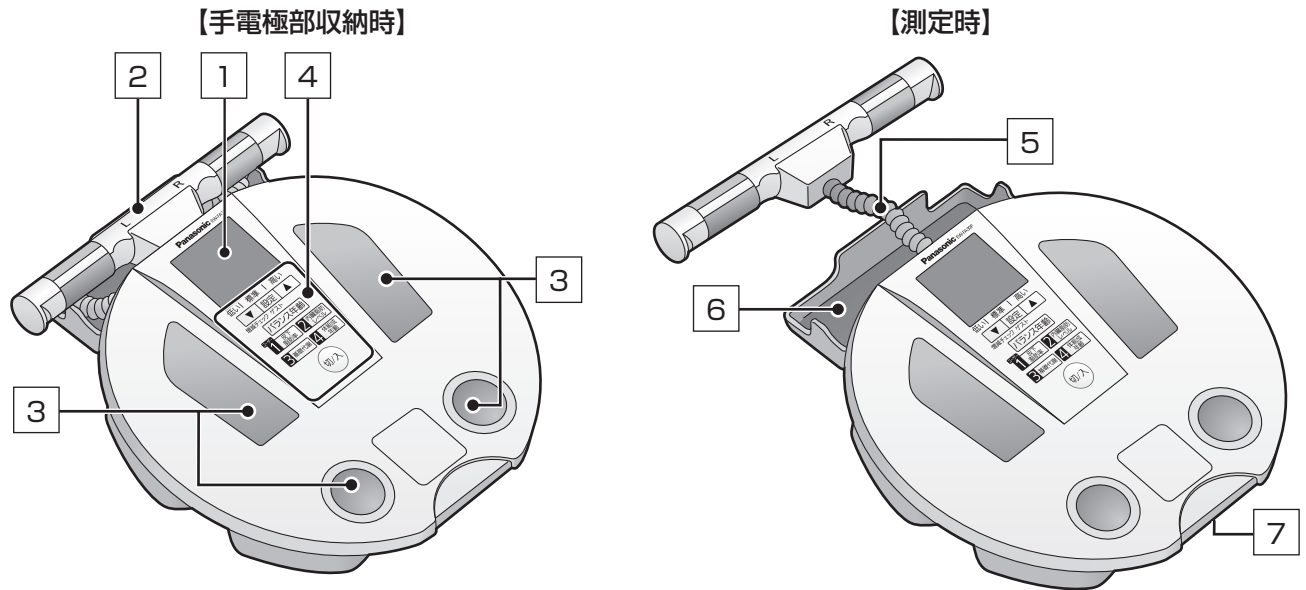
乾電池は、付属していません。販売店でお買い求めください。
パナソニックアルカリ乾電池のご使用をおすすめします。（単3形乾電池　LR6×4本）
マンガン乾電池またはオキシライド乾電池も使用できます。

電池寿命と交換のめやす

- ●電池寿命は約1年です。（パナソニックアルカリ乾電池（単3形乾電池　LR6×4本）で1日1回4人分使用（室温23℃）とした場合）
・アルカリ乾電池以外の乾電池を使用すると、寿命が短くなる場合があります。
・室温が低いと、乾電池の寿命が短くなる場合があります。
- ●乾電池が消耗していると、表示部に電池消耗マークおよび「U01」が点灯します。
電池交換は必ず同じメーカー（同じ種類）の新しい乾電池を4本同時に行ってください。
・使用済みの乾電池は分別廃棄してください。

電池消耗マーク

各部のなまえ

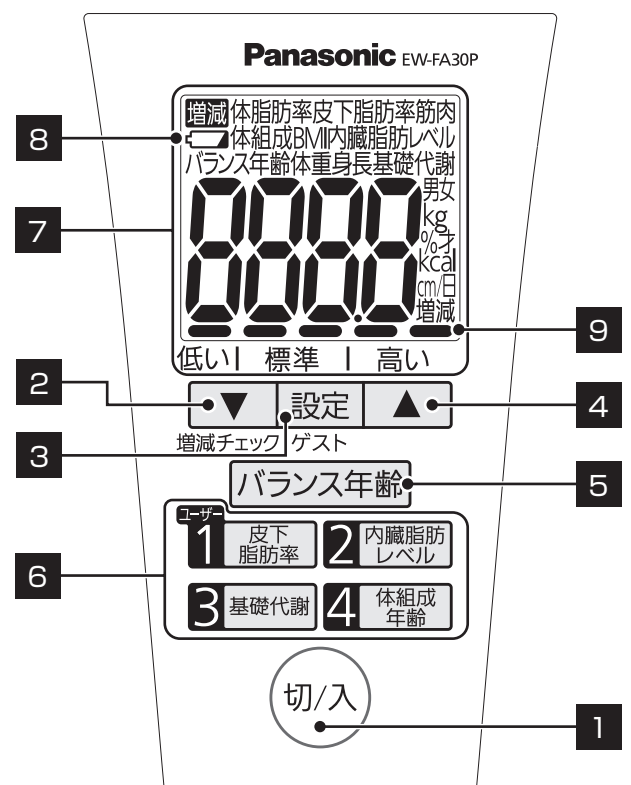
商品をご確認ください。

▶本体

1 表示部	4 操作部	7 電池カバー
2 手電極部	5 コード	本体底部
3 足電極	6 収納部	

▶操作部

●表示部は説明のため、すべて表示しています。

1	電源ボタン
2	▼／増減チェックボタン
3	設定／ゲストボタン
4	▲ボタン
5	バランス年齢ボタン
6	ユーザー／測定値ボタン
7	表示部
8	電池消耗マーク
9	レベルバー表示

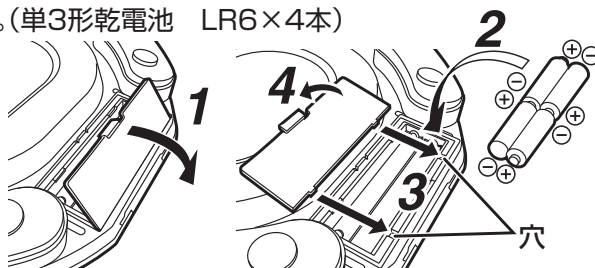
※製品および部品の仕様は予告なく変更する場合があります。

乾電池を入れる

※乾電池は、付属していません。販売店でお買い求めください。（単3形乾電池　LR6×4本）

1 本体裏面の電池カバーの凸部を押し上げながら**はずす**

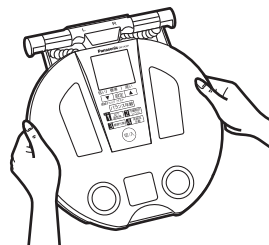
2 乾電池の⊕⊖を確認して**入れる**

3 電池カバーを穴に**合わせる**

4 **閉める**

⚠注意

●乾電池に表示してある注意内容を必ず守る。
●乾電池の⊕⊖極を確かめ、正しく入れる。
●使い切った乾電池は、すぐに取り出す。
●使用推奨期限内の乾電池を使用する。
●長期間使用しないときは、乾電池を取り出しておく。
守らないと乾電池の発熱、破裂、液漏れによるけがや周囲汚損の原因となります。

本体を設置する

●木製床などの固めの床に水平に置く。
・傾斜した床には置かないでください。
・じゅうたんなど柔らかい床には置かないでください。
測定値に誤差が出る原因になります。
※移動の時は、本体を両手で持ってください。※手電極部を持って移動しないでください。

お住まいの地域を設定する

●乾電池を入れて電源ボタンを押すと、「A」が点灯し、その後地域「2」が点滅します。
・表示部の「A」は地域を意味する記号です。
・緯度によって異なる重力加速度の影響を補正します。
※お住まいの地域を正しく設定しないと正確に測定されません。

1 ▲ または ▼ で地域を**選ぶ**

お住まいの地域を下の表から選ぶ。

 ▲ または ▼ を押すごとに地域「2」と「1」が交互に表示されます。

地域		
	1	北海道　青森県　岩手県　秋田県　宮城県　山形県　福島県　茨城県　栃木県　新潟県 富山県　石川県
	2	群馬県　埼玉県　千葉県　東京都　神奈川県　山梨県　長野県　福井県　静岡県　愛知県 岐阜県　三重県　滋賀県　京都府　大阪府　兵庫県　奈良県　和歌山県　島根県　鳥取県 岡山県　広島県　山口県　香川県　徳島県　高知県　愛媛県　福岡県　佐賀県　長崎県 大分県　熊本県　宮崎県　鹿児島県　沖縄県

1地区
2地区

2 設定 を**押す**

地域が確定して、3秒後に自動的に電源が「切」になります。
（例）「2」を選択した場合、「2」が点灯します。

地域を変更する

1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」（準備中）が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

【全点灯】

【準備中】

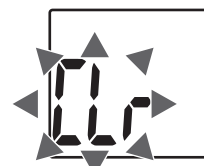
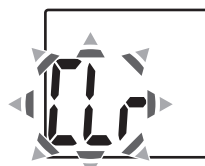
2 ▲ を**3秒以上押す**

「CLr」が点滅します。

3 設定 を**押す**

「CLr」が点灯し、地域が消去されます。3秒後に自動的に電源が「切」になります。

4 電源ボタンを**押す**

「A」が表示され、地域を再度設定する。

ユーザーデータを登録する

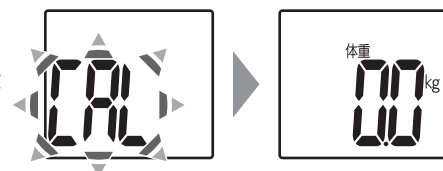
●測定するには、年齢、性別、身長をあらかじめ、ユーザーボタンに登録します。
・次回から入力の手間がはぶけ、毎日の使用に便利です。
・登録できる人数は、4人です。(5人目からはゲストで測定できますが測定値の記録はできません。)

(例)家族4人を登録する場合

	ユーザー番号	年齢	性別	身長
父	1	48才	男	170cm
母	2	45才	女	158cm
私	3	20才	女	162cm
弟	4	15才	男	165cm

※工場出荷時は、初期値として「30才、160cm」が入っています。
※9才以下および81才以上は、体重のみ測定できます。
※10才以上17才以下は、体重と体脂肪率とバランス年齢とBMIのみ測定できます。
※登録している間に60秒間操作がない場合は自動的に電源が「切」になり登録はできていません。
・設定中に、やり直すときは、電源ボタンを押して電源を「切」にし、もう一度最初から入力してください。
・設定中に電源を切ったときは、もう一度最初から入力してください。

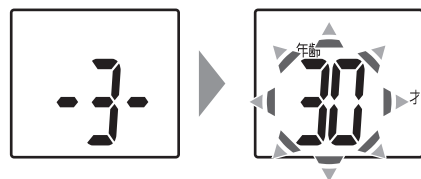
1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

【全点灯後準備中】

2 登録したいユーザー番号を**選ぶ**

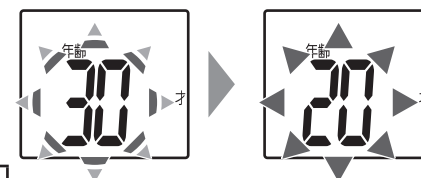
(例)ユーザー番号「3」に私(20才、女、身長162cm)のデータを登録する場合

を押す

ユーザー番号表示後、「年齢」が点滅します。

3 「年齢」を**登録する**

① ▲ または ▼ を押し、「年齢」を合わせる。

※ボタンを押し続けると、連続で数字が変わります。

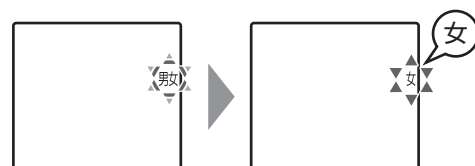
年齢は10～80才まで入力できます。
10才未満の方は10才、80才を超える方は80才と入力してください。

② 設定 を押す。

「年齢」が確定し、「性別」が点滅します。

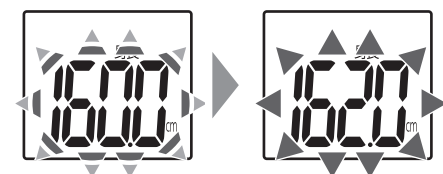
4 「性別」を**登録する**

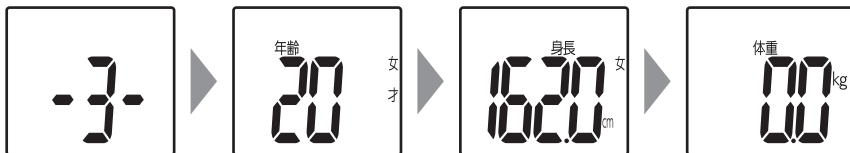
① ▲ または ▼ を押し、「性別」を合わせる。

② 設定 を押す。

「性別」が確定し、「身長」が点滅します。

5 「身長」を**登録する**

① ▲ または ▼ を押し、「身長」を合わせる。

身長は100～200cmまで入力できます。(0.5cm単位)

② 設定 を押す。

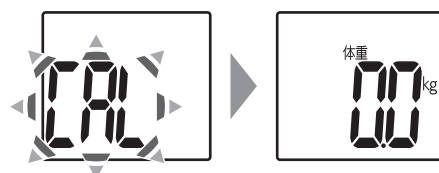
「身長」が確定し、登録した内容が順に表示され、「0.0kg」と表示されたら、登録終了です。
（1秒間隔で表示が切り替わります）

このまま測定することもできます。(P.8参照)
※操作がない場合は、60秒後に自動的に電源が「切」になります。

ユーザーデータの変更と消去

登録したユーザーデータを変更する

※増減チェックデータ(P.11参照)は記憶したままです。

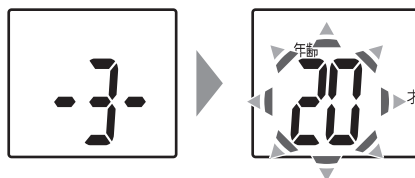
1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」（準備中）が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

【全点灯後準備中】

2 変更するユーザーボタンを**3秒以上押す**

(例)ユーザー番号「3」を変更する場合

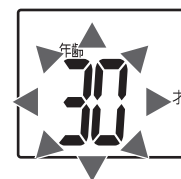
3 基礎代謝 を3秒以上押す

登録していた年齢が点滅します。

3 ユーザーデータを**変更する**

(例)「年齢」を「20才」から「30才」に変更する場合

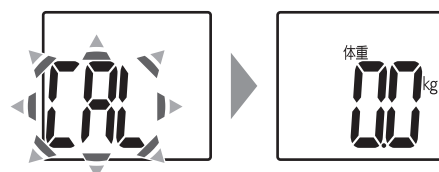
① ▲ または ▼ を押し、「年齢」を合わせる。

② 設定 を押し、「性別」、「身長」を設定する。(P.6参照)

登録した内容が順に表示され、「0.0kg」と表示されたら、登録終了です。

登録したユーザーデータと増減チェックデータ(P.11参照)を消去する

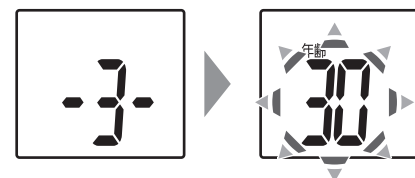
※増減チェックデータも同様に消去されます。ご注意ください。

1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」（準備中）が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

【全点灯後準備中】

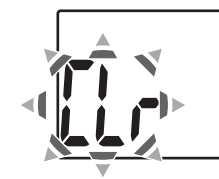
2 消去するユーザーボタンを**3秒以上押す**

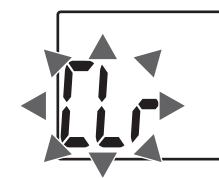
(例)ユーザー番号「3」を消去する場合

3 基礎代謝 を3秒以上押す

3 消去するユーザーボタンを**もう一度押す**

(例)ユーザー番号「3」を消去する場合

3 基礎代謝 をもう一度押す

「CLr」が点滅します。

4 設定 を**押す**

「CLr」が点灯し、ユーザーデータが消去されます。
3秒後に自動的に電源が「切」になります。
※工場出荷時「30才、160cm」の初期値になります。

準備

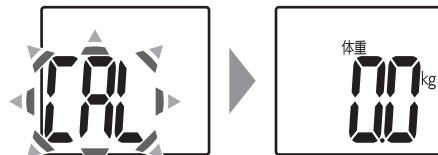
体重、バランス年齢、体組成を測定する

●体重、バランス年齢、体脂肪率、BMI、筋肉レベル、皮下脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝、体組成年齢を一度に測定します。

1 電源ボタンを**押す**

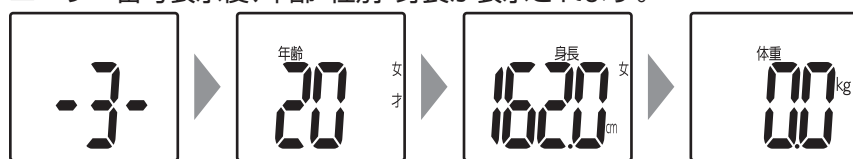
表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

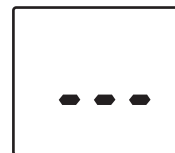
【全点灯後準備中】

※「0.0kg」が表示される前に、本体にのったり、手電極部や本体を動かしたりすると、「U13」(エラー)が出たり、測定値に誤差が出る原因になります。また、「0.0kg」が表示される前に本体にのっていると、体重を含んだ状態が「0.0kg」となり、体重の測定ができません。(P.21参照)

2 ユーザーボタンまたは、設定/ゲストボタンを**選ぶ**

●ユーザーを登録している方は、ユーザーボタンを選ぶ
(例)ユーザー番号「3」を呼び出す場合

3 基礎代謝 を押す

ユーザー番号表示後、年齢・性別・身長が表示されます。

●ゲストで測定する方は、設定(ゲスト) を選ぶ

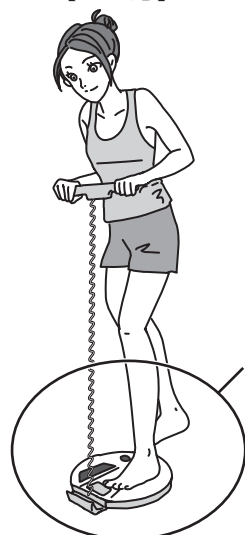
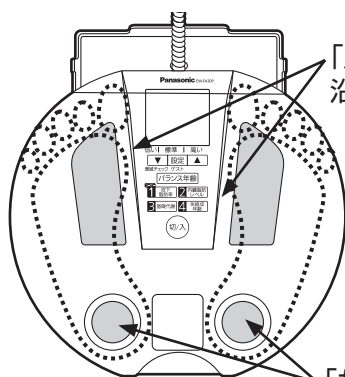
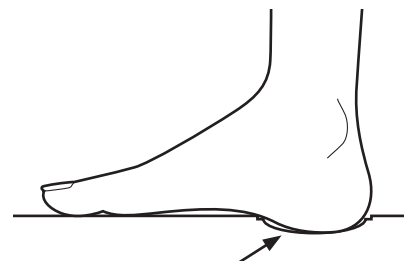
「ユーザーデータを登録する」の3~5の手順でデータを入力する。(P.6参照)

【ゲストで測定するときの表示】

3 手電極部を**両手(素手)で持つ**

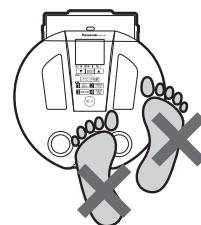
※手ぶくろをしていると「U11」(エラー)が出たり測定値に誤差が出る原因になります。

手や足裏が乾燥しているときは、軽く濡らしたタオルなどで手のひらや足裏を少し湿らせてから測定してください。

4 本体に**「かかと」と「足の内側」を合わせながら、素足でのる**

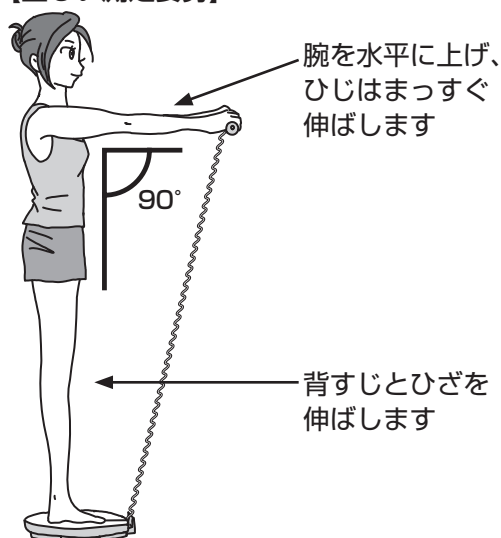
【のり方】　【足の置き方】

靴下やストッキングをはいていると「U11」(エラー)が出たり測定値に誤差が出る原因になります。

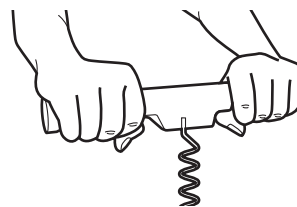
⚠警告

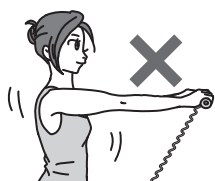
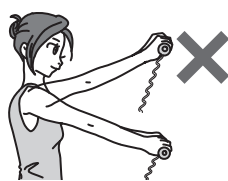
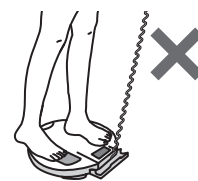
●**本体の端部にはのらない。**
転倒してけがをするおそれがあります。

5 まっすぐに立って、両手をまっすぐ前に伸ばす

●体重→バランス年齢→体組成の順に測定します。

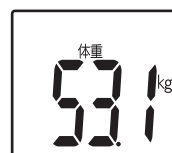
●測定完了まで姿勢を保ってください。(約30秒間)

【正しい測定姿勢】

【電極の握り方】

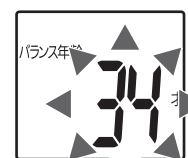
●手電極に手を密着させる

●親指は凹みに合わせる

●L、Rが読めるようににぎる

※測定中に体を動かすと、「U14」(エラー)が出たり測定値に誤差が出る原因になります。(P.21参照)

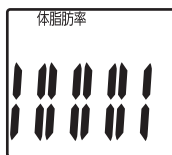
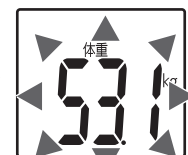
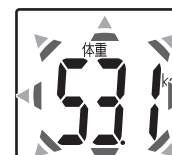
①**体重を測定する**

体重が確定すると測定値の表示が1回点滅し、点灯します。

②**バランス年齢を測定する**

体重は消灯し、「88」が表示されます。
レベルバーが全て点灯したらバランス年齢が表示されます。

※正しくのっていない場合、「U17」(エラー)が出たり測定値に誤差が出る原因になります。(P.21参照)

③**体組成を測定する**

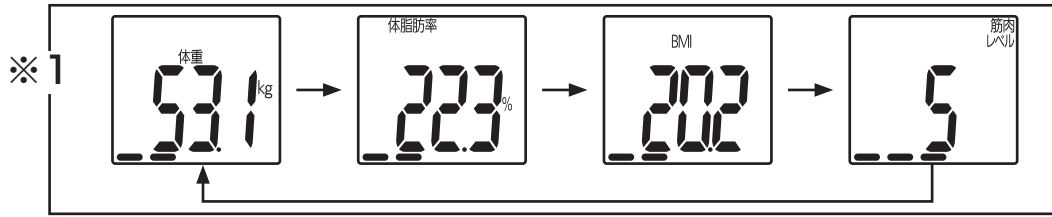
バランス年齢は消灯し、「!!!!!」が表示されます。
測定中、体組成の各項目が順番に表示され測定が完了すると体重が再度表示されます。(3回点滅後、点灯)

●初めてユーザーデータに登録した時の最初の測定値が増減チェックデータ(P.11参照)に記憶されます。

【測定中】

【測定完了】

6 本体からおり手電極部を収納する(P.12参照)

・コードを挟み込まない様に手電極部(L、Rが上になるように)を置いてください。

測定結果を確認する

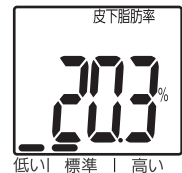
●本体からおりると、体重→体脂肪率→BMI→筋肉レベル表示が3秒間隔で切りかわります。
※本体にのっていると体重を表示し続けます。(ただし、30秒間のり続けると各表示に3秒間隔で切りかわります。)
　体組成の詳しい説明については、P.13の「アドバイス」で紹介します。

「バランス年齢」を確認する

バランス年齢 を押す

●バランス年齢が5秒間表示されます。
●再度 バランス年齢 を押すと※1が順番に表示されます。
（ボタンを押さなくても5秒後に※1が順番に表示されます。）

「皮下脂肪率」を確認する

1 皮下脂肪率 を押す

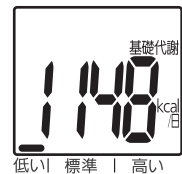
●皮下脂肪率が5秒間表示されます。
●再度 1 皮下脂肪率 を押すと※1が順番に表示されます。
（ボタンを押さなくても5秒後に※1が順番に表示されます。）

「内臓脂肪レベル」を確認する

2 内臓脂肪レベル を押す

●内臓脂肪レベルが5秒間表示されます。
●再度 2 内臓脂肪レベル を押すと※1が順番に表示されます。
（ボタンを押さなくても5秒後に※1が順番に表示されます。）

「基礎代謝」を確認する

3 基礎代謝 を押す

●基礎代謝が5秒間表示されます。
●再度 3 基礎代謝 を押すと※1が順番に表示されます。
（ボタンを押さなくても5秒後に※1が順番に表示されます。）

「体組成年齢」を確認する

4 体組成年齢 を押す

●体組成年齢が5秒間表示されます。
●再度 4 体組成年齢 を押すと※1が順番に表示されます。
（ボタンを押さなくても5秒後に※1が順番に表示されます。）

測定および結果の確認を終了する

電源ボタンを押す　または何もボタンを押さない状態から約60秒後に自動的に電源が「切」になります。

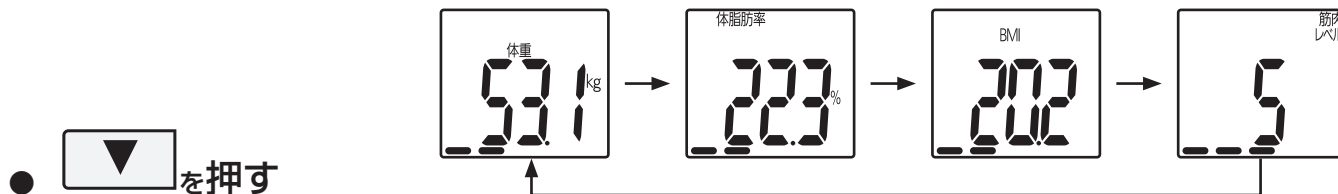
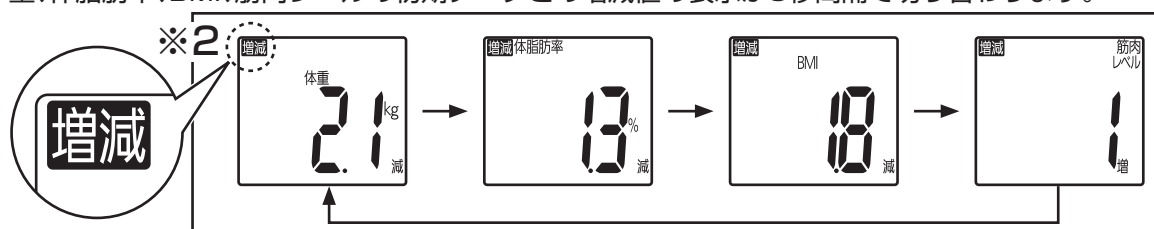
増減をチェックする

本機は、現在の測定値と増減チェックデータに記憶されている測定値との増減を表示することができます。
　増減チェックデータとは初めてユーザーデータに登録した時の最初の測定値です。
　増減チェックデータは変更できます。（P.12参照）

こんな時におすすめ
①今日からダイエットをスタートしたいとき　②購入した日からどのぐらい変化したのか見てみたいとき

「体重」「体脂肪率」「BMI」「筋肉レベル」の増減をチェックする

測定終了後本体からおりると、体重→体脂肪率→BMI→筋肉レベル表示が3秒間隔で切り替わります。

● ▼ 増減チェック を押す

表示部の左上に 増減 と表示されます。
体重、体脂肪率、BMI、筋肉レベルの初期データとの増減値の表示が3秒間隔で切り替わります。

● ▼ 増減チェック を再度押す

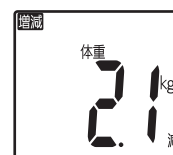
今回測定した値が表示されます。

その他の項目の増減をチェックする

●表示部に 増減 と表示されている時にチェックしたい項目のボタンを押す
（例）バランス年齢の場合

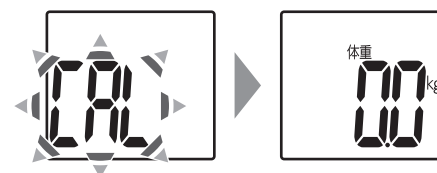
バランス年齢 を押す

●バランス年齢の増減が５秒間表示されます。

●再度 バランス年齢 を押すと※2の順番に表示されます。
（ボタンを押さなくても5秒後に※2が順番に表示されます。）

※「内臓脂肪レベル」「皮下脂肪率」「基礎代謝」「体組成年齢」も同じ手順で増減チェックができます。

増減チェックデータを確認する

1 電源ボタンを押す

表示部が全点灯します。その後「CAL」（準備中）が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

【全点灯後準備中】

2 確認するユーザーボタンを押す

（例）ユーザー番号「3」を確認する場合

を押す

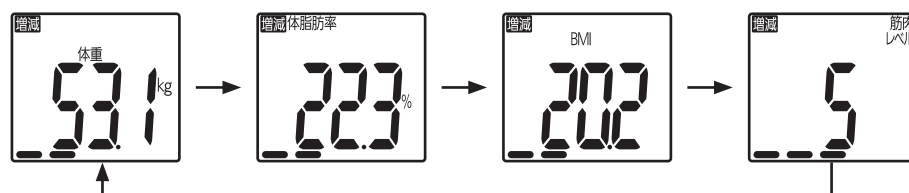
3

増減チェック を押す

●各データが確認できます。

4 電源ボタンを押して電源を切る

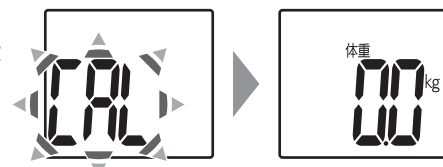
使いかた

次ページへ続く

増減をチェックする(続き)

初回のデータを消去して、新しくデータを記憶させる

こんな時におすすめ
　今日からダイエットをスタートしたいときなどにおすすめです。

1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅し、「0.0kg」が表示されます。

【全点灯後準備中】

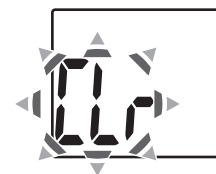
2 消去したいユーザーボタンを**選ぶ**

(例)ユーザー番号「3」の初期データを消去する場合

3 基礎代謝 を押す

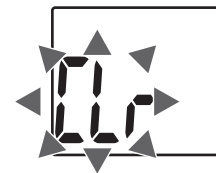
ユーザー番号表示後、年齢・性別・身長が表示されます。

3 ▼ 増減チェック を**3秒以上押す**

「CLr」が点滅します。

4 設定 を**押す**

「CLr」が点灯し、増減チェックデータが消去されます。3秒後に、自動的に電源が「切」になります。

5 電源ボタンを押しユーザーボタンを選んで**測定する**

測定した値を新しく記憶します。

6 電源ボタンを**押す**

●電源ボタンを「切」にしない場合は、60秒後に自動的に電源が「切」になります。

体重だけを測定する

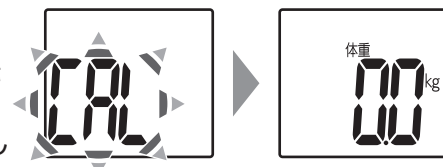
●手電極部は手に持たずに測定できます。

1 電源ボタンを**押す**

表示部が全点灯します。その後「CAL」(準備中)が点滅した後、「0.0kg」が表示されます。

【全点灯後準備中】

※「0.0kg」が表示される前に、本体にのったり、手電極部や本体を動かしたりすると、「U13」(エラー)が出たり、測定値に誤差が出る原因になります。また、「0.0kg」が表示される前に本体にのっていると、体重を含んだ状態が「0.0kg」となり、体重の測定ができません。(P.21参照)

※「0.0kg」を表示してから何もしなければ、60秒後に自動的に電源が「切」になります。

2 「0.0kg」の表示を確認し、**本体に静かにのる**

表示が3回点滅で体重が確定した時点で点灯にかわります。

※測定中に体を動かすと、「U14」(エラー)が出たり測定値に誤差が出る原因になります。(P.21参照)

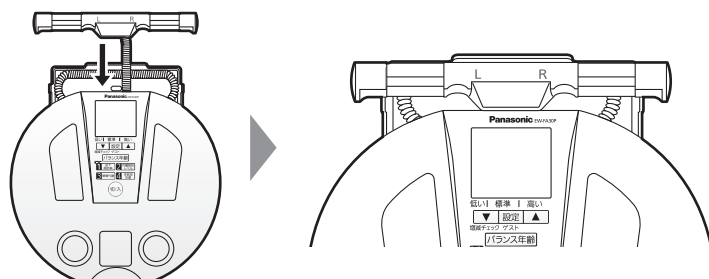
体重 53.1 kg

3 本体から静かにおり、電源ボタンを押して電源を**切る**

●電源を「切」にしない場合は、60秒後に自動的に電源が「切」になります。

手電極部を収納する

収納部に手電極部を置く

コードを収納部内側に挟みこまないように手電極部(L、Rの刻印を上にして)を置いてください。

アドバイス

カラダチェック

体組成とは・・・ カラダを構成する筋肉や、脂肪、骨などの組織のことをいいます。
自分のカラダの体組成を正しく理解し、管理に役立てましょう。

＜結果のみかた＞
標　準・・・ これからもバランスの良い食事と運動を心がけましょう。
低・高　・・・ 生活習慣を見直し、バランスの良い食事や運動に今すぐ取り組み始めましょう。

体　重

カラダ管理の基礎ともいえるのが体重です。
136kgまで測定できます。

体脂肪率

体重のうち、体脂肪の重さが占める割合です。
主な体脂肪には、皮下脂肪と内臓脂肪が挙げられます。

皮下脂肪率

体重のうち、皮下脂肪の重さが占める割合です。
皮下脂肪はお腹、二の腕、お尻、太ももにつきやすく、必要以上の蓄積は、プロポーションのくずれの原因になります。

ＢＭＩ

肥満度を示す国際的な基準です。
登録された個人データの身長と測定した体重から算出します。理想的なBMI値は「22」です。
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

筋肉レベル

体重のうち、カラダを動かす筋肉が占める割合です。エネルギーを多く消費してくれる筋肉が多いと、太りにくい体質ともいえます。

バランス年齢

バランスの良し悪しをみることができます。
姿勢やカラダを支える筋力の目安になります。

基礎代謝

呼吸をする、心臓を動かす、体温を保つなど、生命維持に必要なエネルギーのことで、寝ている時にも消費されます。
基礎代謝量が増えると、太りにくい体質になります。

内臓脂肪レベル

内臓のまわりについている脂肪が、どれくらいのレベルかを表示します。
生活習慣病との関係が深いことが分かってきた内臓脂肪を、低いレベルで保つことが、管理の大きなポイントです。
内臓脂肪レベル「10」はおよそ内臓脂肪面積100cm^{2}に相当します。

体組成年齢

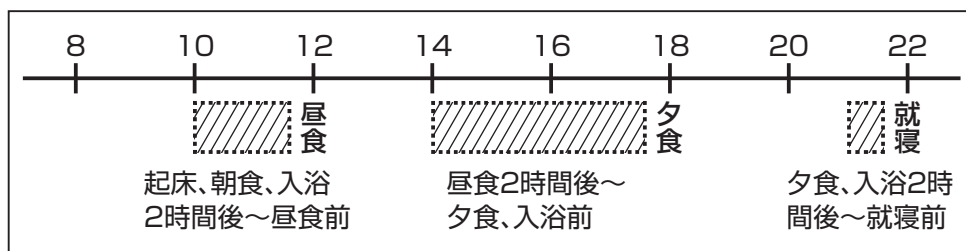
測定データを総合して、あなたのカラダの状態を年齢で表示します。
実年齢と比較して、総合的な判断の目安になります。

ポイント

体組成の測り方

●**毎日決まった時間帯に同じ条件で測る**
計測値は朝夕で少し変わるので、同じ時間に測りましょう。

●**食事、運動、入浴後に測るのは×**
汗をかいたり食事をすると体内の水分が変化し、正しく測れないことがあります。

測定におすすめの時間帯：▨（生活習慣によらず体が安定しているため）

アドバイス

姿勢が気になる方へ

姿勢が悪くなる主な原因は・・・無意識のうちに行っている行動のクセ

姿勢を悪くするクセ、あなたはしていませんか？

チェック

- □ 立ち姿をあまり意識しない
- □ 椅子に座るとき足を組む
- □ 床に座るとき斜め座りをする
- □ テレビを見るとき横になって寝転がる
- □ かばんを持つ手やかける肩が決まっている
- □ 靴底の減りが左右で違う

カラダのアンバランスは外見にも内面にも影響を与える原因に

重心が偏っていると、筋肉や脂肪のつき方も偏ってクセのある体型になってしまいます。
また、偏ったカラダで内臓を圧迫していることもあります。

バランス年齢を測ってみよう（P.8参照）

ポイント

骨盤まわりの筋肉をほぐして鍛えることが効果的

骨盤まわりの筋肉は、脊椎を支える重要な働きをしていると言われています。
弱ってくると、脊椎が支えられなくなり、猫背になったりして姿勢が悪くなることもあります。
また、内臓やお尻を支える筋肉も弱り、ぽっこりお腹やたれ尻の原因にもなります。

『きれい』への道のりは、正しい姿勢を意識することから！

カラダの偏りやクセは1日ではなおりません。
カラダで覚えましょう。

◆理想的な姿

お腹に力を入れて背筋を伸ばす
力の抜けた状態では、効果があまり得られません

歩く
- ・まっすぐ前を見る
- ・あごをひく
- ・腕を大きく振る
- ・つま先で地面を蹴る
- ・かかとで着地
- ・歩幅は広く

立つ
- ・あごを引いてまっすぐ前を見る
- ・肩の力をぬく
- ・胸をはる
- ・上から糸で引っ張られているようなイメージ
- ・両足は自然につける
- ・左右均等に加重する

座る
- ・まっすぐ前を見る
- ・椅子に深く座る
- ・足は組まない

カラダを引き締めたい方へ

シェイプアップは、日頃からの積み重ねが必要です。今日からはじめましょう。

こんなことが原因

- □ 不規則な生活をしている
- □ 脂っこい食事が好き
- □ 菓子類やアルコールが好き
- □ 運動不足
- □ 食べすぎ、偏食
- □ 無理なダイエットを繰り返している
- □ 食事のスピードが速い

■消費カロリーが摂取カロリーを上回っていれば、シェイプアップにつながります。

消費カロリー＋基礎代謝 摂取カロリー

体脂肪率、基礎代謝、皮下脂肪率を測ってみよう（P.13参照）

●体脂肪について

【体脂肪率判定基準】

男性 女性

体脂肪率（男性）	判定	体脂肪率（女性）
25%以上	高 い	35%以上
20%以上～25%未満	やや高い	30%以上～35%未満
10%以上～20%未満	標 準	20%以上～30%未満
～10%未満	低 い	～20%未満

（Lohman（1986）および長嶺（1972）によって提唱されている肥満判定の値を参考にしています。）

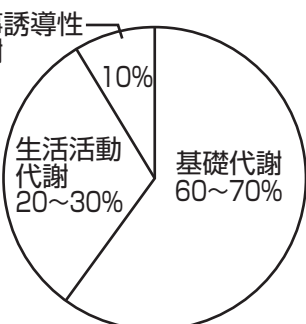
【同じ身長・体重なのに見た目が違っている】

体脂肪が多い	筋肉量が多い
ぽっちゃりした体型	引き締まった体型
代謝が悪い	代謝が良い
疲れやすく太りやすい	太りにくい

・体脂肪率の判定基準は男女で異なります

●基礎代謝について

・太りにくく、やせやすいカラダになるためには、基礎代謝を上げる＝筋肉を鍛える

筋肉はカラダの中で1番多くエネルギーを消費するので、鍛えると脂肪燃焼につながります。

基礎代謝：生命を維持するために必要なエネルギー
　　　　　寝ているときにも消費される

生活活動代謝：日常、体を動かすことにより消費されるエネルギー

食事誘導性代謝：食事をすることで消費されるエネルギー

【1日で消費されるエネルギー構成】

増減チェックをしてみよう（P.11参照）

アドバイス

お腹まわりが気になる方へ

あなたのライフスタイルの中に肥満の原因が潜んでいるかもしれません。今日から対策を始めましょう。

あなたは大丈夫？

チェック

- □ 食事は満腹になるまで食べる
- □ 間食をよく取る
- □ 濃い味付けが好き
- □ 緑黄色野菜をあまり食べない
- □ 甘いものが好き
- □ 運動習慣が無い
- □ お酒を飲むことが多い
- □ タバコを吸っている

肥満になる主な要因･・･食べすぎ･偏食、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒（飲みすぎ）

BMIから適正体重を知ろう！

肥満かどうかを示す指数にBMIがあります。
BMIは「22」が理想と言われています。

・さあ、あなたのBMIはどんな判定？

あなたのBMI指数 □ ＝ 体重（kg） □ ÷ 身長（m） □ ÷ 身長（m） □

BMI値	判定
40以上	＝ 肥満（4度）
35〜40	＝ 肥満（3度）
30〜35未満	＝ 肥満（2度）
25〜30未満	＝ 肥満（1度）
18.5〜25未満	＝ 普通体重
18.5未満	＝ 低体重

日本肥満学会（2000年）によって提唱されている肥満判定基準です。

・さあ、どうでしたか？ 次にあなたの適正体重を知りましょう！

あなたの適正体重 □ ＝ 身長（m） □ × 身長（m） □ × 22

ベスト体重には、個人差があります。
計算した値の±10%で見ましょう。

◇運動が続けられるのは、運動する人の心構え次第

ちょっとした工夫でできる運動 今日から始めましょう

- ・出かけるときは、バス停の1つ手前で降りるなど、目的地まで少しでも歩く
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ・買い物には、自転車を使ったり、歩いて行く

◇有酸素運動が効果的･・･無理なくできるウォーキングを上手に取り入れて！

正しいウォーキングの仕方

姿勢：あごを引いて背筋を伸ばし、腕を大きく振る
速さ：いつもより速足でリズミカルに
歩幅：慣れたら歩幅を半歩広く

歩くと酸素をより多く取り入れることとなり、体の中の血液の流れが良くなって、体力アップや健康促進につながります。

最近、体力がなくなってきたと感じる方へ

目指そう！　元気で理想的なカラダ

最近、こんなこと感じていませんか

チェック

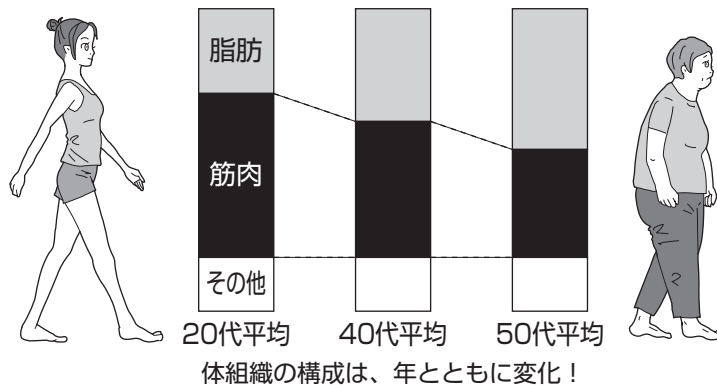
□ カラダのラインが変わってきた
□ 体力の低下を感じる
- □ 走ったとき
- □ 階段を上がったとき
- □ スポーツをしたとき
- □ 重いものを持ったとき
- □ 子供と遊んだとき
- □ すぐに息が上がる
- □ 寝ても疲れがとれない

■原因は、筋肉の衰え

年齢とともに筋肉は落ちて、カラダを支える力が弱まります。
日常生活を送るうえで、首、背中、お尻、太ももの筋肉はとても重要です。
どんなに筋肉がついていた人でも、トレーニングなどをしなければ筋肉を維持することはできません。
胸がさがってきたり、お尻がたれてきたと感じるのは、支える筋肉が落ちてくるためにおこる現象の1つです。

■筋肉が落ちると基礎代謝も悪くなり、体力が落ちて疲れを感じやすいカラダになります。
また、活動量が減ると筋肉が細くなって、衰えた筋肉の隙間に脂肪がつくのです。

基礎代謝も、個人差だけではなく、20代前半をピークに歳を重ねるごとに減っていき、余剰エネルギーが、カラダに蓄積されやすくなってしまいます。
血液の循環が悪くなって、疲れやすく、カラダの機能の低下につながることも。

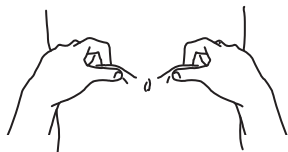
体組織の構成は、年とともに変化！

筋肉レベル・体組成年齢を測ってみよう（P.13参照）

アドバイス

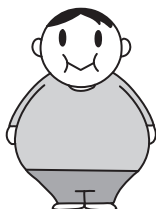
コラム

肥満にもタイプがあるの？

あなたのタイプは？
体脂肪がカラダのどこについているかによって内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。

仰向けになって、へその左右を指でつまんで・・・

□ 皮膚しかつまめなかったら

□ 脂肪ごとつかめたら

リンゴ型肥満（内臓脂肪型肥満）

下半身型肥満ともいい、腹部に脂肪が多くなる肥満で、男性に多い。
生活習慣病になりやすい体型なので注意が必要です。

お腹が出ていなくても、「かくれ肥満」の場合もあります。

内臓脂肪は・・・
比較的容易につきやすく、比較的容易にとれやすい性質なので、食事の内容を見直し運動を心がけ、メタボリックシンドロームにも気をつけましょう。

洋ナシ型肥満（皮下脂肪型肥満）

下半身型肥満ともいい、お腹まわり、二の腕、お尻、太ももに脂肪が多くなる肥満で、女性に多い。

皮下脂肪は・・・
一度ついたらなかなかとれない性質なので、減らすには時間がかかります。
ダイエットを始めましょう。

メタボリックシンドローム診断基準

内臓脂肪の蓄積と、3つの項目のうち2つ以上を満たすとメタボリックシンドロームと診断されます。
健康診断の数値などと合わせて確認しましょう。

必須項目
内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積 ウエスト周囲径・・・ 男性：85cm以上 女性：90cm以上 （内臓脂肪面積 男女とも：100cm²以上）

3つの項目のうち2項目以上
高トリグリセリド血症：150mg/dL以上 かつ／または 低HDLコレステロール血症：40mg/dL未満
収縮期（最大）血圧：130mmHg以上 かつ／または 拡張期（最小）血圧：85mmHg以上
空腹時高血糖：110mg/dL以上

日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会の報告によると、内臓脂肪面積が100cm²を越えると生活習慣病の危険性が高まると指摘されています。

体組成バランス計　結果のみかた

測定項目		低	標準		高	
体重(kg)		※BMIからの逆算にて決定　＝BMI×身長(m)×身長(m)				
BMI(0.1刻み)		～18.5未満	18.5～22.1未満	22.1～25.0未満	25.0～30.0未満	30.0以上
体脂肪率(%)	男性	～10.0未満	10.0～15.0未満	15.0～20.0未満	20.0～25.0未満	25.0以上
	女性	～20.0未満	20.0～25.0未満	25.0～30.0未満	30.0～35.0未満	35.0以上
皮下脂肪率(%)	男性	～8.6未満	8.6～12.7未満	12.7～16.7未満	16.7～20.7未満	20.7以上
	女性	～18.5未満	18.5～22.5未満	22.5～26.7未満	26.7～30.8未満	30.8以上
内臓脂肪レベル(レベル)			1～5未満	5～10未満	10～15未満	15以上
基礎代謝量(kcal/日)	男性	※性別および身長などにより数値が異なります。				
	女性					
筋肉レベル(レベル)		1，2	3，4	5，6	7，8	9，10

標 準：これからもバランスの良い食事と運動を心がけましょう。
低・高：生活習慣を見直し、バランスの良い食事や運動に今すぐ取り組みはじめましょう。

故障を防ぐために

●足電極や手電極部の汚れ

台所用洗剤(中性)をうすめて布にふくませ、固く絞って軽くふき取ってください。

●保管するとき

・立てかけての保管はしないでください。
・長期保管されるときは、乾電池を取り外してください。

次のような場所には保管しない

・高温のところ　・化学薬品の保管場所
・多湿のところ　・ガスの発生する場所
・ほこりの多いところ　・直射日光の当たるところ
・塩分、硫黄分の空気に触れるところ

故障の原因になります。

ベンジン、シンナー、アルコール、熱湯の使用や水洗いはしない

故障や変色の原因になります。

Q＆A(よくあるご質問)

Q(質問)	A(回答)
どのようにして体脂肪をはかっていますか？	手から足へ微弱電流を流して体脂肪を推定しています。
どれぐらいの重さまではかれますか？	体重は136kgまではかれます。
子どもでも使えますか？	9才以下は、体重のみ測定できます。 10才～17才以下は、体重と体脂肪率とBMIとバランス年齢のみ測定できます。 成長期の子どもは日々身体の変化が大きいため、本来の体脂肪率と差ができることがあります。 年齢の登録は、10才から登録できますので9才以下の方で登録される場合は、10才で登録してください。(P.3参照)
測定した体脂肪の値が、変動するのですが？	水分摂取や入浴などにより身体の水分量が変化すると、体脂肪の測定値が変動します。
体脂肪は、いつはかればよいのですか？	毎回同じ時間帯に測定してください。(P.13参照)
肌が乾燥していてもはかれますか？	肌が乾燥していると正しく測れませんので、手足を軽く湿らせてからはかってください。
体脂肪をはかるとき、「年齢」や「男」「女」を入力するのはどうしてですか？	「年齢」や「男」「女」により、体脂肪率の計算方法が異なりますので入力が必要です。
バランス年齢がばらつくのですが？	バランス年齢は、その時の疲労度や集中力などに影響を受けますので、条件が変わると、測定値も変化します。

定格・仕様

販売名			体組成バランス計EW-FA30P
電源			DC6V(単3形アルカリ乾電池LR6×4本)
表示	体重(kg)	100g単位	0～100まで
		200g単位	100～136まで
	BMI		0.1～136.0
	体脂肪率(%)		0.1～75.0
	皮下脂肪率(%)		0.1～60
	内臓脂肪レベル(レベル)		0.5～30
	基礎代謝(kcal/日)		100～2999
	筋肉レベル(レベル)		1～10
	バランス年齢(才)		18～80
	体組成年齢(才)		18～80
ユーザー登録範囲	年齢(才)		10～80
	性別		男／女
	身長(cm)		100～200
体重計精度	68kgまで		±200g
	68kgを超え100kgまで		±300g
	100kgを超え136kgまで		±600g
本体寸法(mm)			高さ56　×　幅320　×　奥行331
質量(g)			約1700　(乾電池除く)

こんな異常を感じたら

エラー表示	考えられる原因	処置
U01、 と表示されている	乾電池が消耗している	●新しい乾電池に交換してください ☞P.3、P.5参照
U11と表示される	手や足が手電極や足電極に20秒以上接していない	●素足で正しく本体にのり、手を手電極に密着させて測定してください（それでもU11が表示される場合は軽く濡らしたタオルなどで、手のひらや足裏をすこし湿らせてから測定してください） ☞P.8～P.9参照
U12と表示される	入力内容が間違っている（体脂肪率が0%未満、75%を超えていると表示します）	●ユーザーデータを登録しなおしてください ☞P.6～P.7参照
U13と表示される	使用開始前から本体の上に物をのせている	●本体に何も置かず、再度電源を入れなおしてください ☞P.8～P.9参照
	0.0kgの表示になる前に本体にのった	●再度電源を入れなおして、0.0kgの表示が出てから本体にのってください ☞P.8～P.9参照
	0.0kgと表示される前に本体を動かした	●0.0kgの表示が出るまでは本体を動かさないでください ☞P.8～P.9参照
U14と表示される	測定中に体が動いている	●測定中は体を動かさないでください ☞P.9参照
U15と表示される	体重が136kgを超えている	●ご使用できません
U17と表示される	バランス年齢測定中に本体に正しくのっていない	●正しくのって測定しなおしてください ☞P.8～P.9参照

症状	考えられる原因	処置
電源ボタンを押しても何も表示しない	乾電池が消耗している	●新しい乾電池に交換してください ☞P.5参照
	乾電池の⊕⊖の向きが間違っている	●乾電池の向きを確認してください ☞P.5参照
体重しか表示されない	ユーザーデータを登録していない	●ユーザーデータを登録してください ☞P.6～P.7参照
	体組成測定前にユーザー番号ボタンを押していなかった	●ユーザー番号ボタンを押してから再度測定しなおしてください ☞P.8参照
測定値が異常に高い、または低い 測定のたびに極端に値が違う	正しい姿勢で測定していない	●正しい姿勢で測定しなおしてください ☞P.9参照
	じゅうたんなどの柔らかい床面や、凸凹のある床面の上で測らない	●木製床などの固めの水平の床において測定しなおしてください ☞P.5参照
	手のひらや足裏が乾燥している	●軽く濡らしたタオルなどで、手のひらや足裏をすこし湿らせてから測定してください ☞P.8参照

点検後なお異常がある

破損してしまった

F＊＊のエラー表示が出た場合（＊＊には数字が入ります）

→ ただちに使用を中止

●お願い●
このような場合、事故防止のため
必ず販売店または「修理ご相談センター」
にご相談ください。

保証とアフターサービス（よくお読みください）

修理・お取り扱い・お手入れ
などのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へ
お申し付けください

転居や贈答品などでお困りの場合は…

●修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談センター」へ！
●使い方・お買い物などのお問い合わせは、
「お客様ご相談センター」へ！

保証書（裏表紙をご覧ください）

お買い上げ日・販売店名などの記入を必ず確かめ、お買い上げの販売店からお受け取りください。よくお読みのあと、保管してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間

補修用性能部品の保有期間　6年

当社は、この体組成バランス計の補修用性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

21ページの「こんな異常を感じたら」の表に従ってご確認のあと、直らないときは、まず乾電池を抜いてお買い上げの販売店へご連絡ください。

●保証期間中は

保証書の規定に従って、お買い上げの販売店が修理をさせていただきますので恐れ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。

●保証期間を過ぎているときは

修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。下記修理料金の仕組みをご参照のうえ、ご相談ください。

●修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

- 技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
- 部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
- 出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容			
製　品　名	体組成バランス計	お買い上げ日	年　月　日
品　　番	EW-FA30P	故障の状況	できるだけ具体的に

パナソニック電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

• 転居や贈答品などでお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

修理・部品などのご相談は

修理ご相談センター

ナビダイヤル（全国共通番号）　0570-081-365（ハイ 365日）
全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
365日／受付9時～20時

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

大阪 ☎ 06-6906-1090　〒571-8686 大阪府門真市門真1048 パナソニック電工テクノサービス(株)
札幌 ☎ 011-261-6401 ㉄　**名古屋** ☎ 052-551-7900 ㉄
東京 ☎ 03-5392-7190 ㉄　**福岡** ☎ 092-622-0531 ㉄

使いかた・お買い物などのご相談

パナソニック　**お客様ご相談センター**
365日／受付9時～20時

電話 フリーダイヤル **0120-878-365**（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… **06-6907-1187**
FAX フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open: 9:00-17:30
(closed on Saturdays/Sundays/national holidays)

ご注意　• ㉄印は大阪へ自動転送になり、拠点から大阪までの転送通信料は弊社負担です。
• 所在地、電話番号、受付時間などが変更になることがあります。

0810

ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱い

パナソニック電工株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また、折り返し電話させていただくときのため、ナンバー・ディスプレイを採用しています。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

便利メモ（おぼえのため、記入されると便利です）	お買い上げ日	年　月　日	品番	EW-FA30P
	販売店名	（　）　—		

パナソニック株式会社
製造元　パナソニック電工株式会社　ヘルシー・ライフ事業部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

パナソニックホームページ http://panasonic.jp/

〈キリトリ線〉

〈無料修理規定〉

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
   (イ)無料修理をご依頼になる場合には、商品に本書を添えていただきお買い上げの販売店にお申しつけください。
   (ロ)お買い上げの販売店に無料修理をご依頼にならない場合には、お客様ご相談窓口にご相談ください。
2. ご転居の場合の修理ご依頼先等は、お買い上げの販売店またはお客様ご相談窓口にご相談ください。
3. ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料修理をお受けになれない場合には、お客様ご相談窓口にご相談ください。
4. 保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。
   (イ)使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
   (ロ)お買い上げ後の取付場所の移設、輸送、落下等による故障及び損傷
   (ハ)火災、地震、水害、落雷、その他天災地変及び公害、塩害、ガス害(硫化ガスなど)、異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)等による故障及び損傷
   (ニ)車両、船舶等に搭載された場合に生ずる故障及び損傷
   (ホ)一般家庭用以外(例えば業務用等)に使用された場合の故障及び損傷
   (ヘ)本書のご提示がない場合
   (ト)本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
   (チ)持込修理の対象商品を直接修理窓口へ送付した場合の送料等はお客様の負担となります。また、出張修理等を行った場合には、出張料はお客様の負担となります。
5. 本書は日本国内においてのみ有効です。
6. 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。
7. お客様ご相談窓口は、取扱説明書をご参照ください。

修理メモ

※ お客様にご記入いただいた個人情報(保証書控)は、保証期間内の無料修理対応及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。
※ この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店またはお客様ご相談窓口にお問い合わせください。
※ 保証期間経過後の修理や補修用性能部品の保有期間については、取扱説明書をご覧ください。
※ This warranty is valid only in Japan.

Panasonic　　持込修理

体組成バランス計保証書

本書はお買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合には、本書裏面記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。ご記入いただきました個人情報の利用目的は本票裏面に記載しております。お客様の個人情報に関するお問い合わせは、お買い上げの販売店にご連絡ください。詳細は裏面をご参照ください。

品　番	EW-FA30P
保証期間	お買い上げ日から 本体 1年間
※お買い上げ日	年　月　日
※お客様	ご住所 お名前　様 電　話（　）—
※販売店	住所・氏名 電話（　）—

製造元　パナソニック株式会社
パナソニック電工株式会社　ヘルシー・ライフ事業部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地　TEL 0749-26-7890

ご販売店様へ　※印欄は必ず記入してお渡しください。